

2026년 3월

# 그린 레시피

“

이 달의 식재료

**표고버섯**

”



대구광역시 동구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



초등학생





대구광역시 동구 어린이 사회복지급식관리지원센터에서는  
2026년 3월부터 **푸드브릿지**를 활용한  
**버섯·채소 편식예방 식단**을 제공합니다.

# 3월 식단 푸드브릿지

 목요일에 제공

1단계

친해지기

버섯 이야기

2단계

간접 노출

표고버섯채소전

3단계

소극적 노출

표고버섯달걀말이

4단계

적극적 노출

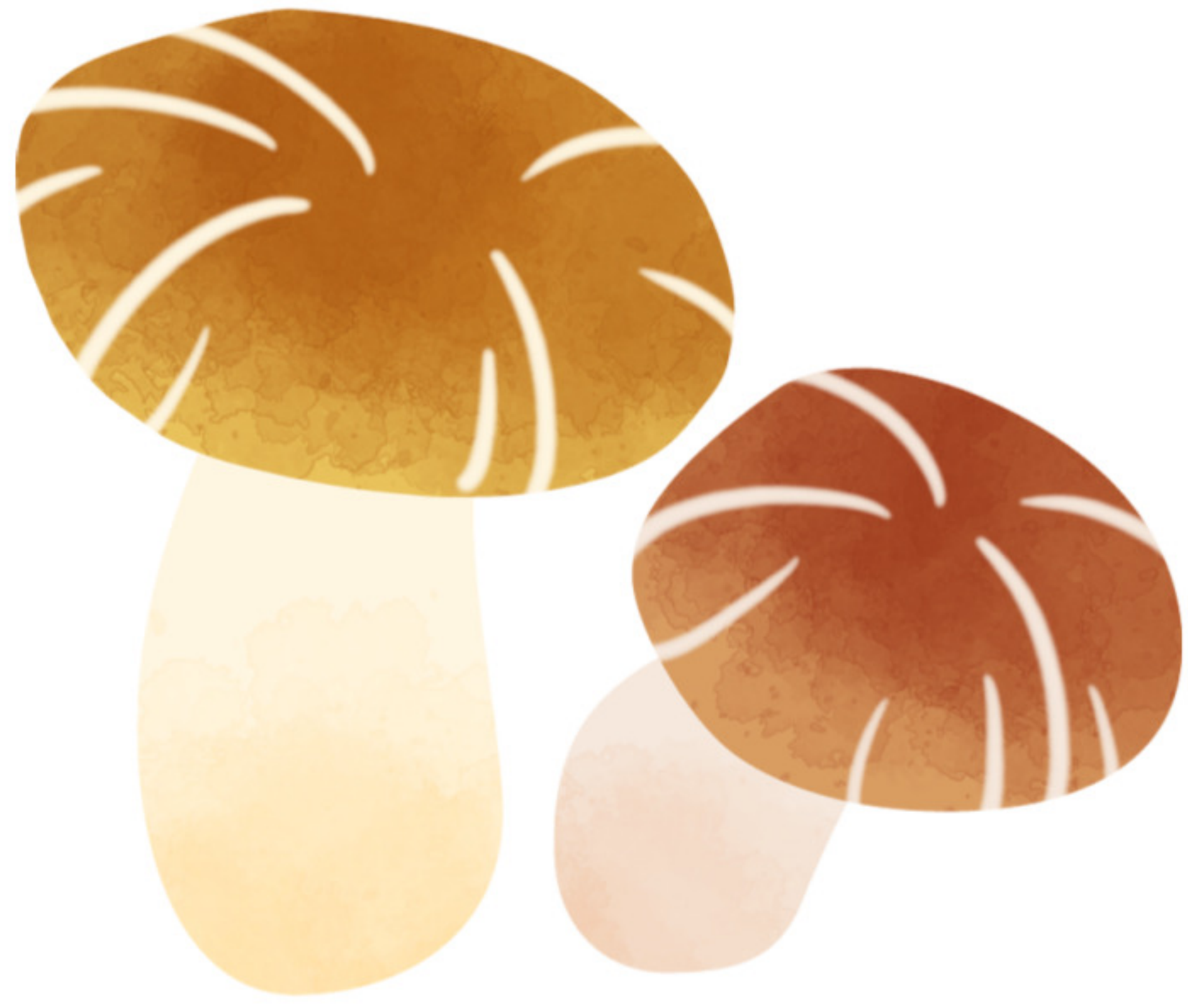
돼지고기표고버섯볶음



푸드브릿지란? 아이들이 건강한 식습관을 가질 수 있도록 **다리를 놓아준다**는 의미로,  
**기호가 낮은 식재료의 노출을 단계적으로 늘려** 어린이들의 편식 예방에 도움을 주는 방법



# 표고버섯 이야기



향과 식감이 좋아 한국인이 자주 먹는 **표고버섯**,  
알고 먹으면 더 건강해져요 !

## 효능

- 면역력 강화: 감기 예방
- 뼈 건강, 성장 발달 도움
- 콜레스테롤 관리: 혈관 건강
- 항산화, 항암 효과
- 풍부한 식이섬유: 장 건강

## 구매 요령

- 갓이 두툼하고 단단한 것
- 갈색이 고르고 주름이 촘촘한 것

## 보관 방법

- 생표고: 키친타월 갈아 통풍되게 냉장 보관
- 건표고: 밀폐 용기에 담아 서늘한 곳 보관





1단계

친해지기

# “ 버섯 이야기 ”



저자

박상영

책소개

우리나라 곳곳에서 만날 수 있는 버섯의 모습을 고해상도 사진과 세밀화로 엮볼 수 있는 그림책입니다. 버섯 분류학자인 저자의 친절한 설명뿐만 아니라 화가의 세밀한 묘사가 돋보이는 삽화가 한데 어우러져 버섯의 다양한 비밀을 이해하도록 돕습니다.



## 어린이 교육 TIP!

신기한 이름의 버섯에 대해 이야기를 나누고, 버섯 빙고 게임을 해보세요!





2단계

간접 노출

표고버섯채소전



## 조리 Tip

- 전은 재료가 노출되기 쉬우니 다른 채소에 비해 버섯을 곱게 가는 것이 포인트!
- 중약불로 천천히 구워야 버섯의 향이 강하게 퍼지지 않아요.



3단계

소극적 노출

표고버섯달걀말이



## 조리 Tip

- 표고버섯은 잘게 다져 아이들이 식감 부담 없이 먹을 수 있게 준비해요.
- 버섯을 살짝 데치면 향이 부드러워져 거부감이 줄어요.





4단계

적극적 노출

돼지고기표고버섯볶음



## 조리 Tip

- 표고버섯은 눈에 보이도록 **한 입 크기로 잘라요.**
- 고기의 겉이 익어갈 때 센불에 표고버섯을 투입하면 물이 덜 생기고 향이 살아나요.



**6페이지**에서 조리방법을 사진으로 확인하세요!





# 돼지고기표고버섯볶음



만 6-11세  
1인분 기준

열량 120.1kcal/ 단백질 12.7g/ 나트륨 322.6mg



## 재료

돼지고기	50g
표고버섯	12.5g
당근	3.8g
양파	6.3g
마늘	1.3g
간장	3.8g
설탕	1.9g
참기름	0.6g
통깨	0.6g
식용유	2.5g



## 조리방법

1



돼지고기와 표고버섯, 당근, 양파를 적당한 크기로 썬다.

2



다진마늘과 간장, 설탕, 참기름, 통깨를 혼합하여 양념장을 만든다.

3



팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶는다.

4



돼지고기가 적당히 익으면 양념장과 표고버섯, 당근, 양파를 넣고 볶는다.